

SILVIA
HAKER

▶
QUICK-KLICK
-INDUKTION-
NACH HAKER
◀

NACHHAUSEKOMMEN MIT HYPNOSE IN TRANCE

KONKRET DEFINIERTE
HOCHKONZENTRIERTE KURZZEIT-PSYCHOTHERAPIE

MIT WAHREN
LEBENSGESCHICHTEN

R. G. Fischer

SILVIA HAKER

NACHHAUSEKOMMEM
MIT HYPNOSE IN TRANCE

Illustrationen und Covergestaltung
Tomke Luschnat

SILVIA
HAKER

NACHHAUSEKOMMEN MIT HYPNOSE IN TRANCE

KONKRET DEFINIERTE
HOCHKONZENTRIERTE KURZZEIT-PSYCHOTHERAPIE
MIT WAHREN
LEBENSGESCHICHTEN

R. G. Fischer Verlag

Konkret definierte hochkonzentrierte Kurzzeit-Psychotherapie
Klassische Hypnose und moderne medizinische Hypnosetherapie
Quick-Klick-Induktion

Erfahren Sie von Silvia Haker, einer Psychiaterin, Psychotherapeutin und Hypnosetherapeutin, was sie denkt und wie sie arbeitet, um ihren Patientinnen und Patientin im Praxisalltag zu helfen, damit es ihnen schnell und dauerhaft gut und besser gehen kann.

Sie war Zeuge ihres Lebens.
Sie werden Zeuge des Lebens der Autorin.
Wer soll Zeuge Ihres Lebens werden?

© 2019 by R. G. Fischer Verlag
Orber Str. 30, D-60386 Frankfurt/Main
Alle Rechte vorbehalten

Illustration und Design: Tomke Luschnat

Portraitfotograf: Felix Albertin

Schriftart: Palatino

Herstellung: rgf/bf/1A

ISBN 978-3-8301-1816-9 PDF

*Ich widme dieses Buch meiner lieben Mutter,
die im Erscheinungsjahr meines ersten Buches
ihren achtzigsten Geburtstag feiert
und der ich von Herzen dankbar bin.
Dafür, dass sie mich geboren hat und dafür,
dass sie mich so gelassen hat, wie ich bin.
Danke, meine liebe Mama!*

Eine Ärztin inmitten der teilweise »wahnsinnigen« Leben ihrer Patientinnen und Patienten und menschlichen Geschichten und mit ihrer ganz eigenen Definition von **Kurzzeitpsychotherapie in Hypnose**, die durch die Kraft der Hypnose in den Zeitreisen in Trance und dem »Geheimwissen« aus der Hypnosetherapie immer einen guten Abschluss und Ausgang finden können.

Bewusst unbewusst überbewusst regulieren und therapieren und mit direkter indirekter interaktiver **Kommunikation in Trance** in der klassischen Hypnose und modernen sowie medizinischen Hypnosetherapie und darüber hinaus arbeiten mit Silvia Haker.



Dipl. med. Silvia Haker

Fachärztin für Psychiatrie
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapeutin
Psychoanalytisch interaktionelle Gruppentherapeutin

Zusatzbezeichnungen:
Psychosomatische und suchtmmedizinische Grundversorgung
Verkehrsmedizinische Begutachtung

Spezialisierungen:
Klassische Hypnotiseurin
Moderne medizinische Hypnosetherapeutin
Sporthyponosespezialistin

Dipl. med. Silvia Haker wurde am 18.03.1960 in Bergen auf Rügen geboren und ist dort bei ihren Eltern mit drei jüngeren Geschwistern aufgewachsen. Sie ist seit 1984 mit ihrem Ehemann, der Elektriker ist, verheiratet. Silvia Haker ist Mutter von zwei wunderbaren Töchtern, die während ihres Humanmedizinstudiums an der Universität in Rostock in den Jahren 1982 und 1987 geboren wurden.

Sie ist Fachärztin für Psychiatrie, tiefenpsychologisch fundierte ärztliche Psychotherapeutin, psychoanalytisch interaktionelle Gruppentherapeutin für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene und seit über 30 Jahren in Vollzeit berufstätig. Sie hat verschiedene Zusatzbezeichnungen, so zum Beispiel für die psychosomatische und suchtmmedizinische Grundversorgung und verkehrsmedizinische Begutachtung. Des Weiteren arbeitet sie als sachverständige Gutachterin für die gesetzliche Rentenversicherung und für Betreuungsgerichte und das Sozialgericht, sofern es ihre Zeit erlaubt.

Seit vielen Jahren interessiert sie sich für Hypnose und Hypnosetherapie und hat eine klassische Hypnoseausbildung und eine moderne medizinische Hypnosetherapieausbildung, ist Sporthypnosespezialistin. Während zahlreicher Fort- und Weiterbildungen und Workshops hat sie sich die besten und effektivsten Hypnosetechniken angeeignet und für den Praxisalltag an ihrem Kassenarztsitz und für die privatärztliche Psychohypnotherapiepraxis optimiert und so ihre ganz eigene Hypnoseeinleitung, Tranceinduktion, die QUICK-KLICK-INDUKTION nach Haker, entwickelt.

Wie Sie von einer Expertin erfahren könnten, sich selbst und andere zu regulieren. Egal, ob Sie als Arzt oder Ärztin, Therapeut oder Therapeutin, Heilpraktiker oder Heilpraktikerin, als Coach Hypnose in der Behandlung, im Gespräch oder in der Therapie anwenden oder als betroffene Leserin oder betroffener Leser dieses Buch nutzen möchten, um Hypnose zu verstehen.

Erlauben Sie es sich einfach, für sich selbst tätig zu werden und Veränderungen zuzulassen. Eine »andere neue alte« Behandlungsmethode und Kommunikationstechnik kennen zu lernen und zu verstehen ist wirklich wundervoll. Sich selbst und andere ermächtigen, gut füreinander da zu sein, ist alles, was zählt.

Der Ablauf und Inhalt von Hypnosetherapiesitzungen wird wunderbar nachvollziehbar dargestellt und gibt Hoffnung von einer »Schulmedizinerin«, die es sich erlaubt, ganz offen ihre Erfahrungen zu teilen und kein Geheimnis daraus macht, weil sie möchte, dass alles einfacher wird und bleiben darf.

Sicherlich wird sie kritisiert werden von Fachkolleginnen und Fachkollegen, weshalb sie nicht unter ihrem persönlichen Namen schreiben wollte und es doch tat. Dieses Buch ist kein Lehrbuch und kann eine fundierte Hypnose-therapie- und Psychotherapieausbildung in keiner Weise ersetzen. Und sie ist sich sicher, dass sie Unterstützung und Zustimmung von Berufskolleginnen und Kollegen bekommen wird, da diese ebenfalls erfolgreich mit und in Hypnose arbeiten und therapieren. Fortschrittliche Behandler/innen erlauben es sich und ihren Patientinnen und Patienten, **Termine mit sich selbst** zu machen.

Silvia Haker möchte Mut machen und zeigen, warum Profiwissen Macht ist. Macht des Wissens und der eigenen jahrzehntelangen Erfahrungen, um sinnvolle Lösungen zu suchen und lösbare Wege zu gehen für neugierige und lebensmutige Menschen. Verstehen Sie Ihren UNVERSTAND.

Finden Sie das richtige Maß und den Ausgleich zwischen Vernunft und Unvernunft, Verstand und Unverstand, Bewusstsein und Unbewusstsein. Und falls zwischen diesen Uneinigkeit herrscht, können wir auch noch und gerade das Überbewusstsein, den Überverstand fragen und bitten, regulierend und auflösend einzugreifen.

Wir können auch anders ausgedrückt das ES mit dem ICH und dem ÜBER-ICH zusammenarbeiten lassen, damit Sie sich, wir uns verstehen. Und das alles in aller Ruhe, ohne Stress, ganz ausgeglichen **für sich wirken** lassen. Und natürlich ist das psychologisch nicht korrekt ausgedrückt, ich weiß, liebe Kolleginnen und Kollegen. Und ich erlaube mir meine eigene Definition von Verstand, Unverstand und Überverstand.

Psychotherapie in Hypnose erfordert Aufmerksamkeit und Konzentration sowie Vorstellungskraft und aktive Mitarbeit auf beiden Seiten und allen Ebenen. Es wird auf Verstandes-, Gefühls-, Sinnes- und Körperebene gearbeitet, um eine **Regulation in jeglicher Beziehung mit sich selbst** zu erreichen und zu erfahren.

Denn wir wissen doch alle, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit für uns bilden sollten, damit wir uns mit uns wohl fühlen.

Und das Schöne ist, dass wir viel entspannter, schneller und nachhaltiger die Symptome und nicht mehr erwünschten Befindlichkeitsstörungen behandeln und verändern, auflösen können.

Vereinbaren Sie also Termine mit sich selbst und lassen Sie sich dabei helfen, damit Sie in Zukunft und auf Dauer besser und wohlwollender mit sich umgehen und erlauben Sie sich, gesund zu werden und zu bleiben.

Inhalt

Vorwort	15
1. Einleitung	17
2. »Werde-Gang« der Autorin mit ihren ganz eigenen Gedanken im Praxisalltag	25
3. Hypnose und Hypnosetherapie sind absolute Vertrauenssache!	40
3.1. Trancephänomene	42
3.2. Selbsthypnoseeinleitung zum Schlafen	56
3.3. Selbsthypnose zur Schmerzreduktion	58
3.4. Selbsthypnose gegen Zahnarztangst	60
3.5. Selbsthypnose gegen Flugangst	64
3.6. Innerer sicherer Ort, Wohlfühlort	65
3.7. Tresorübung	68
3.8. Aktivierung der Selbstheilungskräfte	70
3.9. Andere Selbst- und Hypnoseeinleitungen, Tranceinduktionen	74
3.10. Psycho-Hypno-Onkologische Behandlung	77
3.11. Stressmanagement	79
4. Quick-Klick-Technik	83
5. Der Hypnosepraxisalltag	93
6. Lebens- und Therapiegeschichten	102
6.1. Steffi, 22 J. – das lebenslustige Mädchen	102
6.2. Maria, 54 J. – die kontrollierte Therapeutin	107
6.3. Manuel, 34 J. – der ängstlich vermeidende Computerspezialist	113
6.4. Sören, 22 J. – der blockierte Boxer	119
6.5. Marta, 22 J. – die mit Medikamenten vollgestopfte Schwangere	127
6.6. Isabell, 22 J. – die Drogenabhängige	131

6.7.	Vadim, 49 J. – der geschlagene Alkoholiker	138
6.8.	Friedrich, 43 J. – der Angestellte, der anders war ..	144
6.9.	Marko, 53 J. – der schüchterne Gläubige	161
7.	Und noch viel mehr im nächsten Buch	177
8.	Und weitere Geschichten und Ideen für das dritte Buch sind auch schon vorhanden	179
9.	Lust auf Hörbuch?	180
10.	Ausleitung	181
11.	Nachwort	183
12.	Profiwissen ist Macht und der UNVERSTAND mächtig	185
13.	Schlussblatt	209

Vorwort

Möglicherweise können Sie sich vorstellen, wie es wäre, wenn Sie in die Lebensgeschichten anderer Menschen eintauchen könnten und dürften. Und möglicherweise können Sie sich auch vorstellen, dass Sie währenddessen immer wieder Parallelen ziehen können zu anderen Geschichten und Verhaltensmustern und Gefühlsregulationsmechanismen. Und deshalb können Sie sich ganz sicher vorstellen und erlauben, einfacher und schneller Zusammenhänge zu erkennen und verkürzte Wege zu gehen, denn es wird mit der Zeit immer einfacher und leichter, nicht nur für Sie, sondern auch für die anderen. Und deshalb freuen Sie sich darüber, dass alles ganz leicht und einfach wird und werden darf, weil Sie es sich erlauben können, wenn Sie es wollen.

Und so einfach habe ich es auch schon im Kindesalter erlebt. Ich hatte wirklich hässliche Warzen an den Unterschenkeln und wurde sie nicht los. Da ging meine Mutter mit mir zu einer »Besprecherin«. Das war ganz normal, das machte man damals so. Heute wird über so eine Idee die Stirn gerunzelt: »Geh mal lieber zum Arzt, sonst wird das noch Krebs.«

Nach einer Woche waren die Warzen verschwunden, nachdem ich eine Nacktschnecke darüber kriechen lassen sollte. Ich habe mich dermaßen geekelt und die Warzen gingen weg und ich wollte sowas nie wiederhaben und nie wieder welche bekommen. Außer einmal, als ich meiner kleinen Tochter ihre abgekauft habe. Sie hatte eine Warze am linken Zeigefinger und ich habe sie ihr für 1 DM abgekauft. Eine Woche später hatte ich sie am gleichen Finger der gleichen

Hand. Ich traute meinen Augen nicht, sie freute sich. Ja, was tut man nicht alles als Mutter.

Dies ist ein einfaches Beispiel dafür, was wir mit Worten, Gedanken, Gefühlen machen können, denn unser Körper hört darauf. Das behaupte ich jetzt nur? Wir werden sehen. Ach so, die Warze bin ich natürlich wieder losgeworden, aber ich sage Ihnen nicht, wer sie jetzt hat. Ich muss mal darüber nachdenken, warum ich Ihnen hier gleich am Anfang etwas von Warzen erzähle? Ich weiß! Weil das eine gute Überleitung ist, denn ich habe immer gesagt: »Ich werde die nicht los, Mama, die kommen immer wieder.«

1. Einleitung

Wir kennen alle diese sich selbst erfüllenden Prophezeiungen wie: da wird man doch verrückt, das geht mir nicht aus dem Kopf, da platzt mir der Kragen, ich habe die Nase voll, ich kann das nicht mehr hören, das haut mir die Beine weg, das geht mir an die Nieren, es macht mir Bauchschmerzen, das schmeckt mir gar nicht, da muss ich die Zähne zusammenbeißen, ich geh auf dem Zahnfleisch, ich komme nicht mehr hoch, das zerreißt mir das Herz, die Angst steckt mir in den Gliedern, das raubt mir den Schlaf, das tut mir weh, ich renne mir die Hacken ab ...

Und wir kennen auch diese »wunderbaren Glaubenssätze« und Leitsätze, die uns manche Eltern, Großeltern, Lehrer und sonstige Lebensbegleiter mitgegeben haben: aus dir wird nie was; du stellst dich immer an; so blöd wie du kann man gar nicht sein; du siehst unmöglich aus; das schaffst du nie; du kannst mir nicht das Wasser reichen; egal, was du anpackst, es wird nichts; sei nicht immer so unvernünftig ...

Es wundert mich überhaupt nicht mehr, wenn Menschen krank werden und sind und bleiben, obwohl es keine körperlichen Ursachen gibt. Sie denken möglicherweise »falsch« oder ihr Unterbewusstsein spielt ihnen einen Streich? Manchmal reicht es auch einfach schon, Gedanken zu verdrängen, um Gefühle auszuschalten oder eben auch umgekehrt, damit man »funktioniert, um durchzukommen«. Und man wird schleichend krank. Behaupte ich nicht nur, sondern ich könnte es an hunderten, nein, tausenden Fällen belegen, wenn ich noch an die Akten herankäme. Andererseits finde ich es auch ganz gesund, nicht jedes Gefühl interpretieren zu wollen oder zu müssen. Gefühle und Ge-

danken gehören zu uns Menschen und machen uns aus und es wäre schön, wenn wir sie ausgleichen und regulieren und in positive umwandeln könnten und würden? Das können wir, und Sie werden erfahren, wie es gehen könnte.

Gerade habe ich eine Reportage gesehen, in welcher kritisiert wurde, dass es in manchen Landstrichen von Russland mehr Schamanen als Ärzte gebe. Warum ist das ein Problem? Kann nicht alles durcheinander, nebeneinander und miteinander da sein? Lasst uns doch bitte das tun und annehmen und geben, was wirkt und hilft. Muss alles reglementiert, gedeckelt, schlecht gemacht werden?

Weshalb soll ich 25 oder 50 oder 80 Therapiesitzungen à 50 Minuten machen, wo doch 1 bis 5 Hypnosetherapiesitzungen à 50 Minuten zum gleichen Ziel führen könnten und würden? Ich ärgere mich so darüber, dass ich keine Statistik gemacht habe, dann könnte ich es belegen; so kann ich es nur behaupten, denn ich habe keine Beweise, leider. Rechnen wir mal mit 80 € pro Therapiestunde bei 50 Sitzungen, die von den Kostenträgern für die tiefenpsychologische oder verhaltenstherapeutische oder andere zugelassene Therapieverfahren und Behandlungen bezahlt werden, und zwar mit einer Behandlungszeit über Monate und Jahre. Das wären 4000 €. Dann könnte ich ja 800 € pro Sitzung verlangen, wenn ich 5 machen würde und 4000 €, wenn ich nur eine bräuchte, so, wie es sehr oft der Fall war und ist? Ja, leider kann ich es nicht beweisen, jedoch weiß ich es, so wie viele meiner Patientinnen und Patienten auch. Leider kann ich hier die Patientinnen und Patienten nicht benennen, denn das würde nicht den Datenschutzrichtlinien entsprechen. Früher wurden in Lehrbüchern Fallberichte einfach so hineingestellt und veröffentlicht. Heute geht das alles nicht mehr so einfach. Dabei würde ich gern alles einfacher machen ...

Darf ich das heute noch vor dem Hintergrund der europäischen Datenschutzverordnung? Kann ich mein Buch überhaupt veröffentlichen? Selbstverständlich habe ich alle Fallberichte unkenntlich gemacht, anonymisiert, abgeändert. Was passiert, wenn ein Leser oder eine Leserin behauptet, dass der Fall sie oder ihn darstelle? Wer muss dann beweisen, dass es nicht so ist oder so ist?

Gerade habe ich keine Lust mehr, mein Buch weiter zu schreiben und schon gar nicht dazu, es zu veröffentlichen. Kann nicht irgendetwas einfach gehen in dieser Welt mit unseren Systemen, mit den Behörden, Gesetzen? Warum müssen Gurken genormt gekrümmt sein? Hat die Menschheit nicht wirklich andere Sorgen? Warum haben so viele Menschen Angst, so wie ich jetzt auch gerade verunsichert bin. Darf ich mein Buch veröffentlichen, darf ich das überhaupt als Ärztin? Wäre dies nicht Werbung? Ich darf als Ärztin keine Werbung machen! Jeder darf Werbung machen für alles. Wir Ärzte nicht. Ganz ehrlich, ich habe echt keine Lust mehr auf diesen ganzen reglementierten Unsinn. Ich glaube, ich brauche einen Termin bei einem Therapeuten, nein, besser bei einem Psychiater, um mir ein paar Pillen zum Glücklichsein verordnen zu lassen. Stimmt ja, ich könnte sie mir selbst aufschreiben. Und darf ich das jetzt wieder überhaupt schreiben? Und wissen Sie was? Genauso verunsichert sitzen mir die Menschen gegenüber in meiner täglichen Praxis.

Sie leiden unter unbestimmten, generalisierten und ganz konkreten Ängsten, und es werden immer mehr. Das tut mir alles so leid, die Menschen tun mir leid, ich tue mir leid, gerade, in diesem Moment.

Und ich sage meinen Patientinnen und Patienten immer öfter: »Sie dürfen mitfühlen mit anderen Menschen, bitte nicht mitleiden!« Auch ich muss da sehr genau aufpassen, damit ich nicht in diese »Angst- und Depressionsspiralen« mit einsteige.

Eine Berufsgenossenschaft hatte mir eine schwer traumatisierte Patientin zur psychotherapeutischen Behandlung geschickt. Sie sei insgesamt dreimal überfallen worden und jetzt schon über ein Jahr arbeitsunfähig. Ich habe mich geweigert, sie tiefenpsychologisch zu behandeln und ihnen die medizinische Hypnoseherapie erklärt und konnte sie überzeugen für die Patientin, damit sie »wirklich gesund« wird.

Mein Honorar wurde übernommen und die Patientin konnte nach drei Hypnosetherapiesitzungen wieder normal leben, arbeitet wieder und ist glücklich und zufrieden. Ich war es auch und freute mich, dass sich endlich einmal ein Kostenträger traute, andere Behandlungswege zu gehen und diese entsprechend zu honorieren. Danke für die Patientin. Danke für mich. Danke. Wenn wir jetzt nachrechnen, wissen wir, dass die Berufsgenossenschaft viel Geld gespart hat und ich viel zu bescheiden war. Übrigens hätte ich die Patientin trotzdem behandelt, keine Angst. Ich wollte es nur mal darauf ankommen lassen.

Ja, Bescheidenheit, so wurde ich erzogen, und es gab Zeiten, in denen ich mit Bescheidenheit nicht weiterkam, ausgenutzt wurde. So zum Beispiel während meiner Assistenzarztzeit in einer psychiatrischen Klinik in Süddeutschland. Ich bin trotz heftiger Oberbauchschmerzen über Wochen weiterhin brav zur Arbeit gegangen. Es war wirklich qualvoll, bis ich dann eine Kollegin gebeten habe,

doch jetzt Blut bei mir abzunehmen. Das Labor rief noch am gleichen Tag an wegen der völlig erhöhten Leber- und Gallewerte. Na gut, dann muss ich wohl mal irgendwann zum Ultraschall. Keiner meiner Kolleginnen oder Kollegen bot mir an, frei zu machen, ging auch nicht wegen Urlaubszeit, und schließlich müssen die »Halbtagskräfte« pünktlich nach Hause, nicht alle, aber ganz bestimmte. Egal, weiter geht's.

Bis ich dann doch abends zu Hause gelb wurde und eingesehen habe, schnell ins Krankenhaus, du musst unters Messer. Vor der Gallenblasen-OP rief ich meinen Chefarzt an und er musste für mich einspringen auf meiner Station, persönlich! Oh, oh, ich sah sein Gesicht vor mir. Das würde ihm gar nicht gefallen.

Als ich wieder gesund war, hatte er nach seiner Zeit auf meiner Station endlich Verständnis dafür, dass ich im Vorfeld immer gesagt hatte, wir brauchen hier zwei volle Stellen auf der Station, die Arbeit der »Halbtagskollegin« bleibt immer liegen und ich muss sie letztlich machen. Er hatte jetzt für zwei zu arbeiten gehabt und glauben Sie mir, ihm war »die Galle auch fast übergelaufen«. Damals hat mir mein Körper »geholfen«. Heute helfe ich mir selbst.

Und es gibt noch eine Anekdote von mir, wie der Körper mir »geholfen« hat, eine scheinbar unlösbare Situation zu lösen. Ich wollte eine bessere Position und Bedingung war, ca. 10 Drogenabhängige »nebenbei« zu substituieren. Selbstverständlich habe ich die dafür notwendige Weiterbildung gemacht und die Sondereinzelermächtigung war mit Unterstützung des Chefarztes schnell besorgt. Ich hatte keine Ahnung, was da auf mich zukommen sollte. Es waren nicht 10, sondern 178 Drogenabhängige, die jeden Tag mit

Methadon, Polamidon oder Subutex versorgt werden sollten, und zwar täglich und am Wochenende mit persönlichem Arztkontakt, natürlich neben meiner eigentlichen Arbeit. Es war fast unmöglich, Vertretung zu bekommen. Lediglich mein Vorgänger half mir, ohne dass ich betteln und bitten musste. Mein Chefarzt war wieder taub auf diesem Ohr. Ich mach das schon, schließlich wollte ich die neue Position! Na gut, es half nicht. Noch ein bisschen durchhalten, die Facharztprüfung stand kurz bevor und dann würde ich »die Segel streichen«.

Es kam dann doch anders als gedacht. Ich war mal wieder auf einer Wochenendfortbildung und auf dem Weg dorthin habe ich mir bei Glatteis eine komplizierte Sprunggelenkfraktur zugezogen, musste gleich operiert werden. Und? Mein Chefarzt war der einzige, der mich vertreten konnte, da sonst niemand von den Kolleginnen und Kollegen die Ermächtigung für die substitutionsgestützte Behandlung Opiatabhängiger hatte. Oh, oh, ich sah sein Gesicht und drehte mich im Bett nochmal um. Tja, im Nachhinein sage ich: »Danke, lieber Körper, du hast mir eine Auszeit von einem halben Jahr gegeben.« Ich brauchte mir nicht mehr die »Hacken abrennen«, konnte nicht mehr »einspringen«. Und »wie von selbst« war nach meinem Wiederkommen die Vertretungsfrage geklärt. Selbstverständlich würde ich mir heute »so etwas nicht mehr antun«, damals ging es nicht anders. Und heute bin ich so froh, in meiner Praxis meine eigene Chefin zu sein und am Anfang fragte ich mich, warum ich immer noch so getrieben und angestrengt war. Der Druck saß mir noch im Nacken, bis ich dann wirklich ganz bewusst zu mir sagen musste: »Bist du eigentlich bescheuert? Mach doch weniger Termine, kürzere Praxisöffnungszeiten und plane mal mehr Pausen und mehr Urlaub ein!«

Mittlerweile habe ich gelernt, für mich zu sorgen und mich abzugrenzen, und natürlich verstehen das manche Patientinnen und Patienten nicht. Sie stehen »auf der anderen Seite«. Sie wollen ihr Recht auf Behandlung und haben ein Recht auf Behandlung. Bekommen sie zu den vorgeschriebenen gesetzlichen und auch meinen Bedingungen! Ist das in Ordnung oder egoistisch? Ja, ist es. Es geht mir gut und meinen Patientinnen und Patienten auch, denn sie können es zulassen und mir einfach sagen oder auch nur zeigen, was sie brauchen. Auch wenn es manchmal nur ein Nebensatz ist oder ein Zurechtrücken des Pullovers oder ein Hin- und Her-Rutschen auf dem Sessel bei ganz gezielten Fragestellungen und Interventionen meinerseits. Danke der Nachfrage, es geht uns gut und immer besser ...

Eine Schmerzpatientin heute: Frau Doktor? / Ja? / Ich habe zugehört, was Sie letztens gesagt haben. / Ja? / Es darf mir jeden Tag gut und besser gehen, nur mein Fuß tut noch weh! / Oh, oh ... doch noch nicht richtig zugehört. Es darf Ihnen jeden Tag gut und besser gehen und Ihrem Fuß erst recht, damit es Ihnen in jeder Hinsicht besser gehen darf und kann. / Und wenn mich die Leute ansprechen und nach dem Fuß fragen? / Dann antworten Sie: danke der Nachfrage, es geht mir gut und der Fuß erholt sich wunderbar, alles gut, und selbst? / Wenn das mal so einfach wäre. / Stellen Sie sich einmal vor, wie es wäre, wenn Sie »ganz normal auftreten« könnten. Und möglicherweise können Sie sich vorstellen, wie es wäre, wenn Sie Ihre Freude darüber, dass es Ihnen gut geht und Sie ganz gesund sind, auch zeigen könnten und absolut stolz darauf sind, dass es so gut für Sie ausgegangen ist. Denn ich kann mir sehr gut vorstellen, so wie Sie auch, dass die Leute dann wissen wollten, wie Sie so gut und schnell gesund geworden sind und ich bin mir sicher und Sie sind sich da noch viel

sicherer als ich, dass Sie es den Leuten erklären können, wie es geht, ganz leicht, ganz einfach gesund zu werden, so, wie Sie es ja jetzt schon sind und deshalb »wunderbar auftreten können« ...